민족전통음식

김 치



주체108(2019). 3.

조선사람과 김치

싱싱한 배추와 무우, 오이, 가지, 미나리, 갓 등 남새와 산나물을 기본재료로 하고 거기에 고추, 파, 마늘, 생강, 배, 밤을 비롯한 양념과 과일, 물고기, 젓갈 등을 섞어 만든 고유한 조선민족음식의 하나인 김치.

예로부터 조선사람들은 국수를 먹어도 시원한 김치국물에 말아먹었고 고기를 먹을 때에도 김치를 곁들여 먹었으며 맛좋은 떡을 먹을 때에도 김치국물을 마시군 했다.

진수성찬을 차려놓아도 김치없는 밥상은 《저가락 갈데가 없다.》고 할 정도로 우리 조상들의 식생활에서 없어서는 안될 기본음식의 하나가 바로 김치였다.

우리 나라에서 언제부터 김치를 만들어 먹었는가 하는것은 명확히 알수 없으나 알려진 문헌자료에 의하면 이미 고려시기에 무우로 김장을 담그었다는 기록이 있다.

처음에는 금과 같이 귀한 음식이라는 뜻에서 《금채》라고 불리우다가 점차 그 말소리가 바뀌여지면서 김치로 되였다고 한다.

김치만드는 방법이 발전하고 그 종류가 다양해진것은 17세기 중엽인 조선봉건왕조시기부터인것으로 전해지고있다.

17세기 자료에는 34종의 김치만드는 방법이 기록되여있으며 18세기에는 김치종류가 60여가지로 늘어났다고 한다.

이 시기부터 김치는 우리 민족이 가장 즐겨 먹는 식품들중의 하나로 되였다.

이처럼 우리 선조들의 삶과 지혜가 응축된 김치는 그 독특한 맛과 풍부한 영양가, 뛰여난 건강효과, 오랜 력사와 전통에 있어서 세상에 당당히 내놓고 자랑할만 한 조선의 민족음식이다.



조선봉건왕조시기 김치를 담그어 먹는데 리용하던 유물들의 일부



망



함지



오지단지



양푼



버치

맛좋은 김치생산으로 유명한

류경김치공장



김치류 26가지, 식혜류 7가지, 남새장절임류 35가지, 버섯장절임류 3가지를 비롯하여 70여가지의 식품을 생산하는 류경김치공장은 생산의 공업화, 과학화가 완벽하게 실현된 공장이다.

경애하는 최고령도자 **김정은**원수님께서는 인민들에게 맛좋은 김치를 사철 정상적으로 보내주자면 공업화가 보다 높은 수준에서 실현된 현대적이며 능력이 큰 김치공장을 건설하여야 한다고 하시면서 공장건설에서 제기되는 문제들을 일일이 풀어주시였다.

현대적으로 일떠선 공장을 찾으시여서는 《류경김치공장》이라고 친히 그 이름도 명명해주시고 민족전통음식이며 세계5대건강식품으로 유명해진 김치를 세계에서 으뜸가는 식품으로 당당히 자랑할수 있게 생산하여야 한다고 말씀하시였다.

년간 수천t의 생산능력을 갖춘 공장에서는 원료입고로부터 배추절단, 절임, 세척, 양념넣기, 발효, 숙성 등 모든 생산공정에서 김치의 독특한 맛을 최대로 낼수 있는 기술지표를 철저히 준수할뿐아니라 제품의 출하단계에서도 품질검사를 엄격히 진행하고있다.

공장에서 생산되는 갖가지 김치들은 쩡한 맛과 독특한 감칠맛도 그만이지만 생산과정에 인공색소나 화학방부제를 전혀 쓰지 않고 현대적인 기술을 배합한 전통적인 방법으로 만들어진 식품들이여서 류달리 사람들의 호평을 받고있으며 그 수요는 날로 높아가고있다.



























김치와 건강

김치에는 각종 비타민류와 아미노산류, 식용섬유와 캡사이신, 에틸리놀산, 알리신, 광물질 등이 들어있어 물질대사촉진, 고혈압과 동맥경화방지, 항암작용과 면역기능제고를 비롯한 여러가지 약리작용을 한다.

김치에는 소화를 돕는 젖산균과 다당류, 리그닌도 많이 들어있는데 다당류와 리그닌은 위와 장의 운동을 촉진하여 소화를 돕고 장에서 점성용액을 형성하여 콜레스테롤의 농도를 낮추기때문에 고혈압, 고지혈증, 심장질병, 비만증예방과 치료에 좋다. 또한 식사후 포도당의 피속흡수속도를 늦추기때문에 당뇨병치료에도 좋다.

특히 김치는 항산화작용과 항균작용이 뛰여난 식품이다.

김치재료에 있는 비타민A, C는 활성산소로부터 몸을 보호하여 로화를 방지하고 암을 예방하며 몸안에 있는 병원성미생물을 제거하는 역할을 한다.



김치맛은 주부의 손맛

해마다 늦가을이나 초겨울이 오면 가정들에서 김치담그는 풍습은 오늘도 이어지고있다. 집집의 처마밑에서 울려나오는 칼도마소리, 웃고 떠드는 소리…

사람도 천태만상이듯이 김치맛 또한 제각각이다. 김치맛은 그 집 주부의 손맛이라고 같은 재료라 해도 누가 양념을 잘 배합하고 또 얼마나 성의를 들이는가에 따라 맛이 달라진다. 하기에 예로부터 녀자들은 훌륭한 집안의 며느리가 되려면 12가지 김치만드는 방법을 배워야 한다고 했고 1년 내내 문밖출입을 못하던 궁중의 궁녀들도 김치만드는 일에만은 동원되였다고 한다.

우리 녀성들은 누구나 김치를 담글 때면 이웃집이나 늙은이들의 조언을 받아가며 네집내집 따로없이 모두 모여앉아 김치담그는 방법을 익혔으며 양념과 김치를 서로 다른 집들에 보내서 맛에 대한 의견을 나누기도 하였다.

2015년 12월 유엔교육과학문화기구에서는 조선의 김치담그기풍습을 인류의 비물질문화유산으로 등록하였다.







아시는지요?

세계적으로 인기를 끄는 조선김치

조선김치는 다양한 재료를 자연발효시킴으로써 맛도 좋을뿐아니라 그 약리학적, 영양학적가치도 대단히 높은것으로 하여 세계적인 장수식품의 하나로 확고히 공인되고있다.

어느 한 나라의 건강전문잡지는 조선김치를 가리켜 세계 5대건강식품들가운데 하나라고 소개하였으며 어느 한 나라의 학자는 《김치는 대단히 많은 원료를 쓰는 점에서 다른 절임남새와 크게 다르다. 특히 단백의 비중이 큰것이 특징이며 영양가도 높아서 조선이 세계에 자랑할만 한 발효식료품이다.》라고 하였다.

로씨야의 따쓰통신을 비롯한 세계의 통신들은 《조선민주주의인민공화국에는 고급료리라고 당당히 말할수 있는 음식들이 적지 않은데 그가운데서도 독특한 방법으로 남새를 가공하여 만드는 김치는 비타민을 풍부히 함유하고있으며 만병통치약으로 간주되고있다.》, 《조선김치는 절인 배추로 만든 독특한 음식이다. 많은 량의 김치섭취는 여러 질병들을 효과적으로 막을수 있게 한다. 조선사람들의 식탁에 반드시 오르는 김치에는 비타민, 필수아미노산, 광물질들이 함유되여있다.》며 김치의 우수성에 대하여 전하였다.



흥성이는 김치전시회



우리 나라에서는 해마다 전통적인 민족음식의 하나인 김치를 식생활에 적극 리용하고 그 가공방법과 기술을 발전시키기 위하여 다채로운 형식의 김치전시회들을 진행하고있다.

이러한 전시회에서는 각 단위들에서 만든 김치를 전시도 하고 판매도 하며 유명한 료리사들의 시범출연도 조직하여 우수한 김치가공기술을 보급하게 된다.

초만원을 이룬 전시회장은 보기만 해도 군침이 절로 넘어가고 상쾌한 느낌을 주는 갖가지 김치들이 펼쳐진것으로 하여 마치도 예술작품전시회장을 방불케 한다.

자기의 재능과 솜씨를 남김없이 발휘하여 찡하고 시원한 맛, 독특한 향기, 이채로운 색, 높은 영양가와 약효를 잘 살린 김치를 내놓으려는 료리사들과 가정주부들의 경쟁열은 이만저만이 아니다.

참관자들은 전시회에 참가한 료리사들로부터 김치가공방법에 대한 해설을 들을수 있으며 심사에서 우수하게 평가된 김치를 현지에서 직접 맛볼수도 있다.







전염병을 예방하는 김치

김치가 이모저모에서 장수비결을 가지고있는 좋은 음식이여서 언제인가 세계적으로 중증 급성 호흡기증후군(싸스)과 조류독감이 급속히 전파되며 법석 끓을 때 국제의학계에서는 조선김치를 먹으면 병을 예방치료할수 있다는 연구자료가 발표되여 김치수요량이 6배나 오른 기록이 전해지고있다.

사진으로 본 조선김치

우리 선조들이 창조하고 발전시킨 김치는 오늘 우리 나라의 가장 특색있는 민족전통음식으로, 세계가 인정하는 장수식품의 하나로 널리 알려져있다.

봄철에는 맛이 부드럽고 유순한 풋배추김치, 참나물김치, 달래김치, 여름이나 가을철에는 맛이 진하면서도 상쾌한 오이소박이김치, 미나리김치, 가지김치 또 겨울철에는 매운맛과 함께 찡한 느낌을 주는 통배추김치, 보쌈김치, 동치미, 깍두기 등 력사가 오랜것만큼 그 종류 또한 다양한 김치들가운데서 그 일부를 사진으로 펼쳐본다.











통배추김치

재료

통배추	50㎏	가루소금	400g
무우	10㎏	파	400g
새우젓	300g	마늘	250g
사과	500g	생강	75g
배	500g	고추가루	300g
굵은소금	4㎏		

만드는 방법

① 통배추는 뿌리를 자른 다음 깨끗이 다듬어 절반 쪼개여 굵은소금으로 만든 10% 소금물에 20~24시간정도 초절임한다. 10~15시간 지난 다음 배추의 절여진 정도에 따라 잘 절여지지 않은것이 아래로 가도록 엇바꾸어놓는다.

② 초절임한 배추는 깨끗이 씻은 다음 물을 찌운다.

③ 무우는 다듬어 깨끗이 씻어놓았다가(좋기는 배추를 초절임하였던 소금물에 씻는것이다.) 1/3량은 채치고 나머지는 2~3㎝의 두께로 편을 낸다. 사과, 배는 쪽으로 썰고 파는 깨끗이 다듬어 씻은 다음 3~4㎝길이의 토막으로 썰고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다. 고추가루는 하루전에 따뜻한 물에 개여놓고 새우젓은 잘게 다진다.

④ 채친 무우에 고추가루 갠것을 먼저 두고 버무린 다음 파토막, 다진 마늘과 생강즙, 새우젓, 가루소금 100g을 두고 고루 섞어 소를 만든다.(기호에 따라 단맛감을 더 넣을수 있다.)

⑤ 배추의 갈피갈피에 김치소를 골고루 넣고 맨겉의 큰 잎으로 꼭 둘려싼다.

⑥ 독에 무우편, 사과쪽, 배쪽을 한돌기 넣고 소금을 약간 뿌려준 다음 소넣은 배추를 쪼갠쪽이 우로 가게 꼭꼭 눌러넣는다. 이런 방법을 반복하면서 독을 80%정도 채우고 맨우에 우거지를 한벌 덮은 다음 누름돌을 꼭 지질러놓고 독아구리를 두툼한 종이와 비닐보로 싸맨다.

⑦ 3일 지나 새우젓국을 끓여 물을 타서 만든 김치국물을 우거지와 누름돌이 푹 잠기게 붓고 10~15℃의 온도에서 한주일정도 익힌 다음 0~5℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.

※ 김치소를 만들 때 배추를 씻기 전에 소감으로 쓸 무우를 미리 썰어놓으면 씁쓸해져서 김치소의 맛이 나빠진다. 그러므로 무우는 초절임한 배추를 씻어놓은 다음에 썰어야 한다.

무우채는 무우에 고추가루를 먼저 두고 버무린 다음 소금을 두고 만들어야 한다. 소금을 둔 다음에 고추가루를 섞으면 무우에서 나오는 물에 고추가루가 씻기게 되므로 아무리 고추가루를 많이 넣어도 김치소의 색갈이 빨갛게 되지 않는다. 무우에서 물기가 많이 나온다고 하여 무우채에 먼저 소금을 뿌렸다가 물을 짜버리고 양념에 버무리면 무우의 단맛과 영양물질이 빠져나가 김치소의 단맛이 적어진다.

김치를 담글 때 고추의 색을 곱게 내자면 김장을 하기 하루전 고추가루에 30~40℃의 따뜻한 소금물을 두고 되직하게 개서 쓰는것이 좋다.

김치의 염도는 1.1~1.4%정도로 맞추는것이 좋다. 김치가 싱거우면(염도 1%이하) 군내가 나고 인차 물크러진다.

김치는 끼마다 독에서 꺼내먹어야 하며 김치독을 잘 싸매고 김치가 국물우에 뜨지 않게 꺼낼 때마다 손질을 잘해놓아야 한다.

동치미

재료	
무우	50㎏
소금	1.2㎏
파	120g
마늘	170g
생강	170g
마른고추	150g



만드는 방법

① 무우(속이 단단하고 물기가 비교적 적으며 흠집이 없는것)는 깨끗이 씻는다. 마른고추는 꼭지를 떼고 씻는다. 생강은 껍질을 벗기고 파는 다듬어 씻는다.

② 독에 무우를 한돌기 깔고 그우에 마른고추, 통파, 마늘, 생강을 드문드문 놓은 다음 소금 100g을 고루 뿌리는 방법으로 무우를 넣고 50%정도 차면 누름돌을 놓는다.

③ 3~4일 지나 나머지 소금을 넣고 끓여서 식힌 물을 독에 90%정도 차게 붓고 10~20℃에서 7~10일정도 익힌 다음 0℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.



백김치

재료

통배추	50㎏	가루소금	400g
무우	12㎏	파	300g
새우젓	100g	마늘	200g
사과	500g	생강	100g
배	500g	실고추	25g
굵은소금	4㎏		

만드는 방법

① 배추는 통배추김치를 담글 때와 같은 방법으로 초절임하여 깨끗이 씻은 다음 물을 찌워놓는다. 무우는 배추를 초절임하였던 물에 씻은 다음 맑은 물에 다시 씻어 절반량은 채치고 나머지는 2㎝두께의 편으로 썰어 가루소금 50g을 뿌려놓는다.

② 사과, 배는 쪽으로 썰어 연한 소금물에 잠그어놓고 새우젓은 다진다. 파는 채치고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

③ 채친 무우에 실고추, 채친 파와 다진 마늘, 생강즙, 새우젓 30g, 가루소금 60g을 두고 버무려 소를 만든다.

④ 씻은 배추갈피마다에 소를 넣고 겉잎으로 감싼다.

⑤ 독에 무우, 사과, 배를 드문드문 넣고 그우에 소를 넣은 배추를 쪼갠쪽이 우로 향하게 한돌기 넣는다. 반복하여 독을 채운 다음 우거지를 덮고 누름돌을 지질러놓는다.

⑥ 3일 지나 나머지 새우젓에 물을 타서 끓여 받아 340g의 가루소금으로 간을 맞춘 김치국물을 우거지와 누름돌이 푹 잠기게 붓고 10~15℃에서 한주일정도 익힌다.



석박김치

재료

배추	5㎏
무우	1.5㎏
새우젓	50g
굵은소금	80g
가루소금	50g
파	60g
마늘	30g
생강	10g
실고추	3g
고추가루	20g

만드는 방법

① 배추는 통배추김치를 담글 때와 같은 방법으로 초절임하여 씻은 다음 4㎝크기의 토막으로 썬다. 무우는 배추를 초절임하였던 물에 씻고 맑은 물로 다시 깨끗이 씻은 다음 길이 4㎝, 너비 3㎝, 두께 0.3㎝크기로 납작납작하게 썬다.

② 파는 채치고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다. 새우젓은 잘게 다진다.

③ 배추에 무우, 새우젓, 고추가루, 실고추, 채친 파, 다진 마늘, 생강즙, 가루소금을 두고 버무려 단지에 넣은 다음 우거지를 덮고 봉하여 10~15℃에서 한주일정도 익힌다.



굴석박김치

재료

배추	5㎏
굴	200g
미나리줄기	100g
밤	50g
잣알	20g
소금	100g
세파	35g
마늘	20g
생강	10g
고추가루	70g
실고추	1g

만드는 방법

① 배추는 깨끗이 씻어 4㎝크기로 썰어 70g의 소금을 두고 절여놓는다. 미나리줄기와 세파는 씻어 송송 썰어놓고 굴은 씻어 소금을 약간 쳐서 물을 일정하게 뺀다. 밤은 껍질을 벗겨 편으로 썬다. 마늘은 다지고 생강은 즙을 낸다.

② 배추에 고추가루를 두고 버무린 다음 굴, 밤, 잣알, 미나리, 세파, 실고추, 다진 마늘, 생강즙, 나머지 소금을 두고 섞어서 단지에 담아 10~15℃에서 한주일정도 익힌다.







보쌈김치

재료

통배추	50㎏	미나리줄기	300g
무우	10㎏	굵은소금	4㎏
배	1㎏	가루소금	300g
마른명태	500g	파	300g
마른낙지	500g	마늘	300g
삶은 돼지고기	1㎏	생강	150g
잣알	30g	붉은 사자고추	200g
밤	500g	고추가루	100g
마른대추	250g	새우젓국	1㎏

만드는 방법

① 배추는 통배추김치를 담글 때와 같은 방법으로 초절임하여 씻는다. 무우는 씻어 일부는 길이와 너비가 각각 1.5~2㎝ 되게 얇은 편으로 썰고 나머지는 큼직큼직하게 쪼개여놓는다.

② 배의 일부는 길이와 너비가 각각 1.5~2㎝ 되는 얇은 편으로 썰어 가루소금으로 만든 3% 소금물에 담그어놓고 일부는 크게 쪽을 낸다. 마른명태와 낙지는 껍질을 벗기고 물에 불구었다가 배와 같은 크기로 썬다. 삶은 돼지고기도 배와 같은 크기로 편을 낸다. 밤은 속껍질을 벗겨 편으로 썰고 마른대추와 붉은 사자고추는 배와 같은 크기로 편을 낸다. 미나리줄기는 3㎝길이로 썬다. 파는 채치고 마늘과 생강은 즙을 낸다.

③ 채친 파, 마늘즙, 생강즙, 고추가루, 가루소금 100g을 고루 섞어 소를 만든다.

④ 배추갈피에 소를 넣고 6㎝길이로 토막낸 다음 넓은 배추잎우에 세워놓고 배추갈피마다에 편낸 무우, 밤, 마른대추, 명태, 낙지, 삶은 돼지고기, 미나리줄기를 끼워넣는다. 그우에 5g씩 새우젓국을 뿌린 다음 썰어놓은 배, 밤, 마른대추, 붉은 사자고추, 삶은 돼지고기, 잣알로 고명하고 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣으면서 사이사이에 쪼갠 무우와 배를 넣고 소금을 약간 뿌려준다.

⑤ 2~3일 지나 나머지 새우젓국을 끓여 물을 타서 만든 김치국물을 보쌈이 푹 잠기게 붓고 5~10℃의 온도에서 20일정도 익힌다.

배보쌈김치

재료

배	5㎏	잣	30g
통배추	8㎏	굵은소금	200g
무우	2㎏	가루소금	100g
사과	200g	파	100g
삶은 돼지고기	200g	마늘	50g
낙지	200g	생강	20g
전복살	200g	붉은 사자고추	50g
미나리줄기	300g	고추가루	50g
밤	100g	새우젓국	500g

만드는 방법

① 통배추는 절반 쪼개여 굵은소금으로 만든 20% 소금물에 4시간정도 절였다가 깨끗이 씻은 다음 물을 찌운다. 배는 꼭지부분을 자르고 겉부분의 두께가 1~1.5㎝ 되게 속을 파낸 다음 가루소금으로 만든 0.5% 소금물에 담가놓는다.

② 무우 1kg, 삶은 돼지고기, 낙지, 전복, 사과, 붉은 사자고추 10g은 사방 1㎝크기의 편으로 썬다. 밤은 편을 내고 미나리줄기는 3㎝길이로 썬다. 나머지 무우는 쪽으로 썬다. 파는 엇썰고 나머지 붉은 사자고추와 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

③ 다진 붉은 사자고추, 밤편, 미나리줄기, 엇썬 파, 다진 마늘, 생강즙, 고추가루, 가루소금 10g을 한데 두고 버무려 소를 만든다.

④ 배추 갈피갈피에 소를 넣고 배속깊이만 한 길이로 자른 다음 무우편 700g, 삶은 돼지고기편 150g, 낙지편, 전복편을 사이사이에 끼워넣는다.

⑤ 배속에 소넣은 배추토막을 넣고 새우젓국을 둔 다음 나머지 무우편과 삶은 돼지고기편, 붉은 사자고추편, 잣알로 고명한다.

⑥ 배보쌈을 사이사이에 무우쪽을 드문드문 놓으면서 단지에 넣은 다음 나머지 가루소금을 넣고 끓여 식힌 물을 붓고 10~15℃에서 한주일간 익혀 찬 곳에 보관한다.





깍두기

재료

무우(단단한것)	5kg
새우젓	50g
소금	100g
파	40g
마늘	25g
생강	5g
고추가루	50g

만드는 방법

① 무우는 다듬어 씻은 다음 사방 2cm크기로 썬다. 마늘은 다지고 파는 2cm길이로 토막내며 생강은 즙을 낸다.

② 무우에 고추가루를 두고 고추물이 빨갛게 배여들게 버무린 다음 다진 마늘, 파토막, 소금, 새우젓, 생강즙을 두고 잘 섞는다.

③ 양념한 무우를 단지에 꾹꾹 눌러담고 우거지를 덮어 10~15℃에서 3~4일간 익힌 다음 5~10℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.

총각김치

재료

총각무우	5kg	파	50g
호드기젓	20g	마늘	20g
소금	100g	생강	10g
사탕가루	50g	고추가루	100g

만드는 방법

① 총각무우는 다듬어 깨끗이 씻은 다음 잎이 달려있게 절반 또는 네쪽으로 쪼개여 50g의 소금을 두고 5~8시간 절였다가 물을 찌운다.

② 파는 엇썰고 마늘은 성글게 다지며 생강은 편으로 썬다. 호드기젓은 다져놓는다.

③ 절인 총각무우에 호드기젓, 고추가루, 사탕가루, 엇썬 파, 다진 마늘, 생강편, 나머지 소금을 두고 버무려 단지에 넣고 10~15℃에서 한주일정도 익힌 다음 5~10℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.





갓김치

재료

갓	5㎏
굵은소금	400g
가루소금	75g
파	35g
마늘	15g
붉은 고추	25g
고추가루	50g

만드는 방법

① 갓은 깨끗이 씻어 굵은소금으로 만든 5% 소금물에 5~6시간 동안 절였다가 다시 씻은 다음 물을 찌운다. 파와 붉은 고추는 채치고 마늘은 다진다.

② 갓에 채친 파, 다진 마늘, 고추가루, 채친 고추, 가루소금 25g을 두고 버무려 단지에 차곡차곡 넣은 다음 누름돌로 지질러 10~15℃ 되는 곳에 보관한다.

③ 2~3일 지나 나머지 소금을 두고 끓여 식힌 물을 자박자박하게 붓고 1~2개월정도 익힌다.



양배추김치

재료

양배추	5㎏
오이	500g
새우젓	150g
소금	100g
파	50g
마늘	30g
생강	10g
고추가루	50g

만드는 방법

① 양배추는 깨끗이 씻어 길이, 너비가 각각 3㎝정도 되게 썬 다음 소금 35g을 뿌려 1~2시간 절였다가 물을 찌운다. 오이는 0.3㎝두께의 둥근 모양의 편으로 썬다.(오이는 두쪽으로 길게 쪼개여 리용할수도 있다.) 파는 엇썰고 마늘, 생강은 다진다.
② 절인 양배추에 오이, 고추가루, 새우젓, 엇썬 파, 다진 마늘과 생강, 소금 50g을 두고 버무려 단지에 넣는다.
③ 3~4시간 지나 나머지 소금을 두고 끓여 식힌 물을 자박자박하게 붓고 뚜껑을 덮어 20℃에서 8시간정도 익힌 다음 랭장고에 보관한다.



양배추말이김치

재료

양배추	5㎏	가루소금	50g
붉은봄무우	2㎏	파	80g
오이	2㎏	마늘	40g
사과	300g	붉은 고추	300g
배	300g	고추가루	20g
굵은소금	300g		

만드는 방법

① 양배추는 굵은소금으로 만든 5% 소금물에 5~6시간정도 초절임하였다가 씻은 다음 물을 찌운다.
② 붉은봄무우, 오이, 붉은 고추, 사과, 배는 깨끗이 씻어 각각 0.3㎝굵기로 채친다. 파는 채치고 마늘은 다진다.
③ 채친 봄무우, 오이, 붉은 고추, 사과, 배를 한데 섞어 채친 파, 다진 마늘, 고추가루, 가루소금 20g을 두고 버무려 소를 만든다.
④ 절인 양배추잎을 상하지 않게 한잎씩 떼여 2~3장씩 겹쳐놓은 다음 소를 적당히 놓고 말아싸서 단지에 차곡차곡 넣는다.
⑤ 3~4시간 지나 나머지 가루소금으로 삼삼하게 간을 하여 끓여 식힌 물을 김치가 잠길 정도로 붓고 15~18℃에서 2~3일정도 익힌 다음 차게 하여 낸다.

푸초김치

재료

푸초	5㎏	소금	100g
오이	3㎏	파	100g
붉은봄무우	500g	마늘	50g
새우젓	150g	고추가루	100g

만드는 방법

① 푸초는 깨끗이 씻어 4~5㎝길이로 썰고 붉은봄무우는 푸초와 같은 길이로 채쳐놓는다.

② 오이는 네쪽으로 쪼개여 4~5㎝길이로 토막낸 다음 소금 30g을 두고 절인다. 파는 채치고 마늘은 다진다.

③ 푸초에 붉은봄무우, 오이, 다진 마늘, 채친 파, 고추가루, 새우젓, 소금 30g을 두고 버무려 단지에 넣은 다음 나머지 소금으로 삼삼하게 간을 하여 끓여 식힌 물을 푸초우에 5㎝정도 올라오게 붓고 15~18℃에서 2~3일정도 익힌다.

오이깍두기

재료

오이	5㎏
소금	100g
사탕가루	15g
파	100g
마늘	50g
생강	25g
고추가루	20g

만드는 방법

① 오이는 깨끗이 씻어 굵은것은 네쪽, 가는것은 두쪽으로 길게 쪼갠 다음 씨를 빼고 1.5~2㎝길이로 토막낸다. 파는 2㎝길이로 토막내고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

② 오이에 파토막, 다진 마늘, 생강즙, 고추가루, 소금, 사탕가루를 두고 버무려 단지에 넣고 20℃에서 하루정도 익힌 다음 차게 하여 낸다.





오이소박이김치

재료

오이	5㎏	마늘	25g
붉은봄무우	1㎏	생강	20g
미나리줄기	100g	고추가루	50g
소금	70g	실고추	15g
파	100g		



만드는 방법

① 오이는 깨끗이 씻어서 30g의 소금으로 문지른 다음 4㎝길이로 토막내여 한쪽끝이 붙어있게 《+》자모양으로 쪼갠다.

② 붉은봄무우는 3㎝길이로 가늘게 채치고 미나리줄기는 붉은봄무우와 같은 길이로 썬다. 파는 채치고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

③ 채친 붉은봄무우에 미나리줄기, 채친 파, 다진 마늘, 생강즙, 고추가루, 실고추, 소금 20g을 두고 섞어 소를 만들어 오이의 쪼갠 부위에 넣고 단지에 담는다.

④ 1시간 지나 나머지 소금으로 삼삼하게 간을 하여 끓여 식힌 물을 자박자박하게 붓고 20℃에서 하루정도 익혔다가 차게 하여 낸다.

무우오이통김치

재료

무우	5㎏	파	100g
오이(씨가 들지 않은것)	5㎏	마늘	50g
미나리줄기	2.5㎏	생강	20g
소금	100g	고추가루	50g



만드는 방법

① 무우를 깨끗이 씻어 절반량은 한쪽끝이 2㎝정도 남게 네갈래로 길게 쪼개놓고 나머지는 채친다. 오이는 깨끗이 씻은 다음 무우와 같은 방법으로 쪼개놓는다.

② 미나리줄기는 3~4㎝길이로 썰고 파는 채친다. 마늘은 다지고 생강은 즙을 낸다.

③ 채친 무우에 미나리줄기, 채친 파, 다진 마늘, 고추가루, 생강즙, 소금을 두고 섞어 소를 만든다.

④ 쪼갠 무우와 오이속에 소를 넣어 단지에 차곡차곡 넣고 아구리를 봉하여 10~15℃에서 한주일간 익힌 다음 5~10℃되는 곳에 보관해두고 먹는다.

나박김치

재료	
무우	5㎏
미나리줄기	250g
소금	100g
사탕가루	12g
파	30g
마늘	10g
생강	5g
실고추	12g

만드는 방법

① 무우는 깨끗이 씻어 길이와 너비가 각각 1.8~2㎝, 두께가 0.2㎝정도 되게 썬다. 미나리줄기는 2㎝길이로 썰고 파는 채친다. 마늘은 편으로 썰고 생강은 즙을 낸다.

② 무우에 실고추를 두고 버무린 다음 미나리줄기, 채친 파, 마늘편, 생강즙, 소금 50g을 두고 섞어서 단지에 넣는다. 나머지 소금과 사탕가루를 두고 삼삼하게 끓여 식힌 물을 단지에 붓고 15~18℃에서 2~3일간 익힌 다음 5~10℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.





료리배추김치

재료	
료리배추	3㎏
붉은봄무우	1㎏
배	100g
소금	50g
사탕가루	10g
파	30g
마늘	20g
생강	10g
붉은 고추	50g
고추가루	10g

만드는 방법

① 료리배추는 깨끗이 씻어 20g의 소금을 두고 절였다가 물을 찌워놓고 붉은봄무우, 배는 채쳐놓는다. 파는 채치고 마늘과 붉은 고추는 다진다. 생강은 즙을 낸다.

② 파, 마늘, 붉은 고추, 배, 붉은봄무우를 한데 섞어 생강즙, 고추가루, 사탕가루, 소금 10g을 두고 버무려 소를 만든다.

③ 료리배추의 갈피갈피에 소를 넣고 단지에 넣는다.

④ 12시간 지나서 끓여 식힌 소금물을 자박자박하게 붓고 18℃에서 12시간정도 익힌 다음 차게 하여 낸다.



미나리붉은봄무우김치

재료

미나리줄기	5㎏
붉은봄무우	2.5㎏
소금	100g
사탕가루	20g
파	70g
마늘	50g
생강	25g
실고추	50g

만드는 방법

① 미나리줄기는 깨끗이 씻은 다음 3㎝의 길이로 썰어 소금 50g을 두고 30분정도 절인다. 붉은봄무우는 나박모양으로 썬다. 파는 채치고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

② 절인 미나리줄기에 붉은봄무우, 실고추, 사탕가루, 다진 마늘, 채친 파, 생강즙, 소금 30g을 두고 버무려 단지에 담는다.

③ 30분 지나 나머지 소금을 넣고 끓여 식힌 물을 단지에 자박자박하게 붓고 10~15℃에서 1~2일간 익힌 다음 랭장고에 보관한다.

달래김치

재료

달래	1㎏
소금	10g
고추가루	10g

만드는 방법

① 달래를 다듬어 씻고 물을 찌운다.

② 달래에 고추가루, 소금을 두고 버무려 단지에 넣고 끓여 식힌 소금물을 부은 다음 10~15℃에서 1~2일간 익혀 랭장고에 보관한다.



석류김치

재료

무우	10㎏	석이버섯	50g
배추잎	600g	마늘	20g
밤	50g	생강	20g
배	50g	소금	600g
미나리	50g	실고추	5g
파	50g		

만드는 방법

① 무우 반개분을 따로 남겨두고 나머지는 두께 4㎝로 토막낸다. 토막낸 무우를 밑부분이 1㎝, 가로, 세로 1㎝정도만 남기고 가로, 세로 1㎝간격으로 칼에임을 준다.
② 소금기가 15%정도 되는 물에 준비한 무우와 배추잎을 넣고 숨이 죽을 때까지 절인다.
③ 절인 무우와 배추잎을 깨끗한 물에 씻어 건져놓는다. 무우의 칼에임자리에 있는 물기를 없앤다.
④ 무우 반개와 배, 밤은 채치고 석이버섯은 더운물에 불구어 씻은 다음 채친다. 미나리, 파는 길이 3㎝로 썰고 마늘과 생강은 얇게 저민 다음 채친다.
⑤ 채친 무우에 실고추를 넣어 빨간 빛이 돌게 한 다음 나머지는 썬 음식감을 넣고 간을 맞추면서 버무린다.
⑥ 무우의 칼에임자리에 소를 꼭꼭 눌러넣은 다음 배추잎 2개에 무우를 하나씩 싸서 단지에 차곡차곡 담고 연한 소금물을 붓는다. 그릇에 담아낼 때에는 먹기 좋은 크기로 잘라 소가 보이지 않도록 보를 펼쳐담고 국물을 부어낸다.





참나물김치

재료

참나물	5㎏	마늘	50g
소금	100g	생강	20g
파	80g	고추가루	10g

만드는 방법

① 참나물은 다듬어 깨끗이 씻은 다음 길이 4㎝ 되게 썰어놓는다. 파는 엇썰고 마늘은 다진다. 생강은 즙을 낸다.
② 참나물에 엇썬 파, 다진 마늘, 생강즙, 소금 75g, 고추가루를 두고 섞은 다음 단지에 넣는다.
③ 5시간쯤 지나 나머지 소금을 넣고 끓여 식힌 물을 자박자박하게 붓고 10~15℃에서 2~3일정도 익힌 다음 찬 곳에 보관해두고 먹는다.



가지장김치

재료

가지	5㎏
간장	500g
사탕가루	100g
파	300g
마늘	100g
고추가루	80g
닦은 참깨	5g

만드는 방법

① 가지는 깨끗이 씻어 량끝이 붙어있게 길이로 칼에임을 준 다음 쩌서 식힌다.

② 채친 파, 다진 마늘, 간장, 고추가루, 사탕가루, 닦은 참깨를 섞어 소를 만든다.

③ 가지의 칼에임을 준 부위에 소를 넣고 단지에 넣어 20℃에서 하루정도 익힌 다음 랭장고에서 차게 하여 낸다.

두릅김치

재료

두릅	5㎏
소금	100g
파	100g
마늘	75g
붉은 고추	50g

만드는 방법

① 두릅은 깨끗이 씻어 끓는물에 숨이 죽을 정도로 살짝 데쳐내여 식힌다. 두릅을 데쳐낸 물은 식혀놓는다. 붉은 고추와 마늘은 다지고 파는 송송 썰어놓는다.

② 데친 두릅에 다진 마늘과 송송 썬 파, 소금 75g, 다진 붉은 고추를 두고 버무려 단지에 넣는다.

③ 두릅을 데쳐낸 물에 같은 량의 물을 섞어 나머지 소금으로 간을 맞추어 단지에 자박자박하게 붓고 10~15℃에서 2~3일간 익힌 다음 랭장고에 보관한다.



영채김치

재료

영채	5㎏
무우	1㎏
배	500g
굵은소금	200g
가루소금	50g
파	150g
마늘	100g
생강	40g
마른고추	15g
사자고추가루	100g

만드는 방법

① 영채를 다듬은 다음 10㎝두께로 1~2일동안 무져놓아 색이 노랗게 되도록 띄운다. 노랗게 띄운 영채는 깨끗이 씻어 굵은소금으로 만든 6~8%의 소금물에서 3~4일동안 푹 절인다.

② 마늘은 껍질을 벗겨 쪽을 내고 생강은 편으로 썰며 파는 5㎝길이로 토막낸다. 배는 쪽으로 썰고 무우는 길게 쪽을 낸다.

③ 절인 영채를 건져서 물을 찌우고 생강편, 파토막, 마늘쪽, 마른고추, 배쪽, 무우쪽, 사자고추가루, 가루소금을 두고 섞어서 단지에 넣은 다음 우거지를 덮고 누름돌로 지질러놓는다.

④ 영채를 절였던 소금물을 끓여서 식힌 다음 밭아 단지에 붓고 봉하여 5~10℃에서 1~2개월동안 익힌다.



감자김치

재료

감자	5㎏
배	750g
소금	75g
사탕가루	30g
파	70g
마늘	40g
생강	10g
붉은 고추	75g
고추가루	30g

만드는 방법

① 감자는 나박모양으로 썰어 끓는물에 살짝 데쳐 찬물에 씻어놓는다. 배는 감자와 같은 크기로 썬다. 붉은 고추와 파는 채치고 마늘은 다지며 생강은 즙을 낸다.

② 감자에 배편, 채친 파, 다진 마늘, 생강즙, 채친 붉은 고추, 소금 50g, 고추가루, 사탕가루를 두고 버무려 단지에 넣고 나머지 소금을 넣고 끓여 식힌 물을 자박자박하게 부은 다음 15~18℃에서 2~3일정도 익힌다. 이것을 5~10℃ 되는 곳에 보관해두고 먹는다.





가재미식혜

재료	
가재미	5㎏
무우	2㎏
좁쌀	500g
길금가루	25g
소금	340g
파	100g
마늘	50g
생강	50g
고추가루	200g

만드는 방법

① 가재미는 깨끗이 손질하여 대가리, 꼬리, 지느러미를 떼내고 3㎝크기로 토막낸 다음 소금 170g을 두고 하루동안 절였다가 물을 찌운다.

② 무우는 0.5㎝두께의 큼직한 나박모양으로 썰어 소금 30g을 뿌려 3시간정도 절였다가 물을 찌우고 고추가루를 두고 버무려놓는다. 파는 엇썰고 마늘, 생강은 다진다.

③ 좁쌀은 불구었다가 고슬고슬한 밥을 지어 식힌 다음 길금가루를 두고 고루 섞어놓는다.

④ 가재미에 무우, 좁쌀밥, 엇썬 파, 다진 마늘과 생강, 나머지 소금을 두고 버무려 단지에 담고 아구리를 봉하여 10~15℃에서 15일정도 익힌 다음 5℃의 찬 곳에 보관하여두고 먹는다.



낙지식혜

재료	
낙지	5㎏
무우	1.5㎏
진채	150g
좁쌀	400g
길금가루	20g
소금	300g
파	100g
마늘	30g
생강	50g
고추가루	150g

만드는 방법

① 낙지는 깨끗이 손질하여 소금 150g을 뿌려 3시간정도 놔두었다가 물을 찌운다.

② 무우는 5㎝길이로 굵직굵직하게 채쳐서 소금 20g을 두고 3시간정도 절여놓았다가 물을 찌우고 고추가루를 두고 버무려놓는다. 진채는 섬유질을 없애고 5㎝길이로 썰며 파, 마늘, 생강은 다진다.

③ 좁쌀은 불구었다가 씻어 고슬고슬하게 밥을 지어 식힌 다음 길금가루를 두고 버무린다.

④ 낙지에 채친 무우, 좁쌀밥, 진채, 다진 파, 마늘, 생강, 나머지 소금을 두고 고루 섞어 단지에 꼭꼭 눌러담고 아구리를 봉하여 10~15℃에서 3일간 익힌 다음 5℃의 찬 곳에 보관하여두고 먹는다.

명태식혜

재료

명태	5㎏
무우	2㎏
좁쌀	500g
길금가루	25g
소금	340g
파	80g
마늘	40g
생강	50g
고추가루	200g

만드는 방법

① 명태는 깨끗이 손질하여 대가리, 꼬리, 지느러미를 잘라버리고 4㎝길이로 토막낸 다음 소금 170g을 뿌려 하루동안 절인다.

② 무우는 큼직한 나박모양으로 썰어 소금 40g을 뿌려 2~3시간 놔두었다가 물을 찌운 다음 고추가루를 두고 버무려놓는다. 파는 토막내고 마늘, 생강은 다진다.

③ 좁쌀은 불구었다가 씻어 고슬고슬한 밥을 지어 미지근하게 식힌 다음 길금가루를 두고 버무려놓는다.

④ 절인 명태에 무우와 좁쌀밥, 파토막, 다진 마늘과 생강, 나머지 소금을 두고 버무려 단지에 차곡차곡 담고 아구리를 봉하여 10~15℃의 온도에서 한주일간 익힌 다음 5℃의 찬 곳에 보관하여두고 먹는다.





도루메기식혜

만드는 방법

재료

도루메기	5㎏
무우	2㎏
좁쌀	400g
길금가루	20g
소금	300g
파	50g
마늘	30g
생강	15g
고추가루	170g

① 도루메기는 깨끗이 손질하여 대가리와 꼬리를 자르고 소금 150g을 뿌려 하루동안 절였다가 물을 찌운다.

② 무우는 굵직굵직하게 채쳐서 소금 40g을 뿌려 3시간정도 절였다가 물을 찌우고 고추가루를 두고 버무려놓는다. 파와 마늘은 다지고 생강은 편을 낸다.

③ 좁쌀은 고슬고슬한 밥을 지어 미지근하게 식힌 다음 길금가루를 두고 섞어놓는다.

④ 도루메기에 무우, 다진 파와 마늘, 생강편, 좁쌀밥, 나머지 소금을 두고 버무려 단지에 넣고 아구리를 봉하여 10~15℃에서 15일정도 익힌 다음 5℃의 찬 곳에 보관하여두고 먹는다.



저 건너집 김첨지
두 량주가
아침을 먹을 때
김치깍두기
맛 참 좋시다
김치깍두기

맛 참 좋시다
김치깍두기
맛 참 좋시다
만반진수 차려놓고
김치깍두기 없으면
아주 맛 없네

（노래 《김치깍두기노래》중에서）